

釜石市民体育館だより No.2

〔編集・発行〕釜石市民体育館
〔住所〕釜石市鶴住居町4丁目905番3
〔電話〕0193-27-5511
令和2年 9月 1日 発行

釜石市民体育館より

日頃より釜石市民体育館を利用いただきありがとうございます。
体育館だより第2号では、利用団体を紹介します。興味のある方は参加してみてください。

参加者募集中!

釜石大槌雪合戦クラブ

代表者名：佐久間 定樹
連絡先：kamaishi.yukigassen@gmail.com
活動種目：スポーツ雪合戦（室内雪合戦）
活動曜日：水曜日 ※見学できます！
活動時間：19：00～21：00
※冬季は土日：10：00～17：00
練習場所：市民体育館ほか
対象年齢：小・中・高・一般 ※性別問いません
会費：1回一般¥200/学生¥100
『雪合戦の魅力は当てた時の爽快感です。
普段は室内専用球で練習し、国際大会出場そして世界1を目指しています!』

参加者募集中!

キッズDADA

代表者名：阿部 直美
連絡先：体育館(27-5511)にご連絡下さい
活動種目：エアロビクス
活動曜日：土曜日 ※見学できます！
活動時間：夕方 ※詳細はお問合せください
対象年齢：幼・小・中・高 ※性別問いません
会費：詳細はお問合せください

『性別問わず楽しくやっています♪♪♪』



～体育館豆知識～その1

クールダウン

一般的にクールダウンとは

- ①疲労回復を促す (ジョギング)
- ②柔軟性の回復 (ストレッチ)
- ③体調を整える (精神の鎮静)



といわれています。

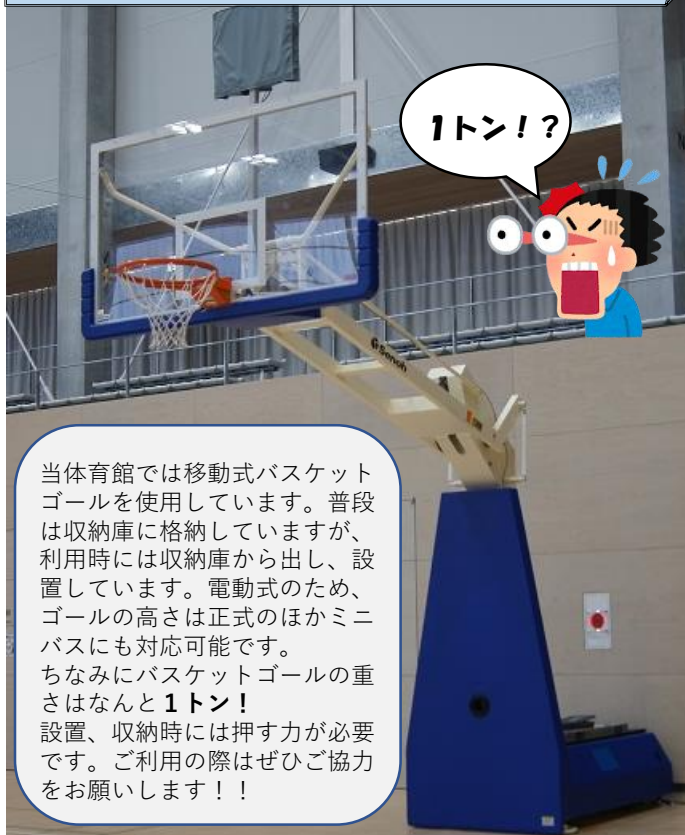
ただ、①のジョギングを10分間、その後ストレッチを行うと体育館の利用時間がもったいないからできない(>_<)という方が多いと思います。そこで時短クールダウンのオススメとして、車に戻るまでの移動時間でいつもより長く歩き、その日の夜の入浴後は10分間ストレッチをして体を伸ばしてみてください!

その日の少しのケアで次の日のコンディショニングが変わりますよ! 私たちスタッフ一同、皆さんがケガなく利用しやすい環境作りに努めていきます。



～用具の紹介～その1

移動式バスケットゴール



当体育館では移動式バスケットゴールを使用しています。普段は収納庫に格納していますが、利用時には収納庫から出し、設置しています。電動式のため、ゴールの高さは正式のほかミニバスにも対応可能です。ちなみにバスケットゴールの重さはなんと1トン! 設置、収納時には押す力が必要です。ご利用の際はぜひご協力をお願いします!!

☆引き続き新型コロナウイルス対策へのご協力をお願いいたします☆

●体調不良の方、特別警戒都道府県在住の方は利用自粛をお願いします。

●入館する前にアルコール消毒をお願いします。

●ご利用前に窓口で検温と連絡先のご記入をお願いします。



●利用は個人、団体問わず、1回2時間以内とします。 ※大会等の開催についてはご相談ください。

●現在、更衣室とシャワー室は利用できません。

●2階の観覧席は1つ席を空けてご利用ください。



☆9月・10月・11月の主なスポーツイベント☆

9月 6日(日) ミニバス三陸沿岸大会
12日(土) 中体連バドミントン大会(仮)
13日(日) 中体連バドミントン大会(仮)
20日(日) 釜石・宮古・気仙地区ミニバス合同練習会
25日(金) 高体連新人バドミントン釜石気仙予選
26日(土) 高体連新人バドミントン釜石気仙予選

10月 10日(土) いわて合同ラグビースクール
11日(日) いわて合同ラグビースクール
15日(木) 第65回岩手県高等学校柔道新人大会
16日(金) 第65回岩手県高等学校柔道新人大会
17日(土) 第65回岩手県高等学校柔道新人大会
25日(日) 釜石・宮古・気仙地区ミニバス合同練習会
31日(土) 岩手県高等学校新人バスケットボール大会(釜石・気仙地区予選)

11月 1日(日) 岩手県高等学校新人バスケットボール大会(釜石・気仙地区予選)
5日(日) 釜石RL杯釜石地域中学校バスケット大会
28日(土) 岩手県ミニバス釜石地区大会
29日(日) 岩手県ミニバス釜石地区大会



※各イベントは変更・中止となる可能性があります。

☆ご利用時にお願いしている5つのこと☆

- ①「**利用時間**」には**準備及び後片付けの時間が含まれております。**
次の利用者様の為にも余裕を持った(10分位前に)後片付けをお願いします。
利用後は各自でモップかけをお願いします。
当体育館では、閉館10分前に退館用BGMを流しています。
- ②「**用具(支柱、ネット、卓球台等)**」は**利用者様ご自身で準備をお願いします。**
設置方法がわからない等、必要な方には職員がお手伝い致しますので声をお掛けください。
ボール、ラケット等はありませんので、各自ご持参ください。
- ③「**予約**」は**3か月前から受付可。1時間単位での申込をお願いします。**
予約の受付が3か月前から可能になりました。
- ④ **アリーナでは「室内専用シューズ」をご使用ください。**
アリーナでは裸足、土足、外シューズでの利用はできません。※一部のスポーツに例外あり
- ⑤ **アリーナ1階での「飲食」は原則禁止しております。**
ただし、給水は可能ですが、備え付けの給水テーブルをご利用ください。

☆釜石市公式HPをご活用ください☆

市民体育館ページはこちら

釜石市体育施設予約サービスはこちら

本日の利用状況確認はこちら



体育館施設予約サービスから
WEB予約が可能です!
ID登録をご希望の方は
窓口にてお申し付け下さい



<https://www.city.kamaishi.iwate.jp/docs/2019112800031/>

<https://kamaishisports.com/Home/>

<https://kamaishisports.com/tv/signage/7>

休館日のお知らせ

9月7日(月)、14日(月)、23日(水)、28日(月)

※9月21日(月・祝)は祝日のため開館し、**23日(水)**が休館日となります。